



きゅうしょくだより

風邪に負けない体を作ろう

日に日に寒さが増し、いよいよ冬本番ですね。寒くなると、かぜやインフルエンザなどが流行します。かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的と言われています。毎日の食事で積極的に取り入れ、病気に負けない体を作りましょう。

～かぜ予防のポイント～

手洗いとかいも忘れずにね！



①栄養バランスのよい食事を 3食きちんととる 	②夜更かしせず、十分な睡眠 で生活リズムを整える 	③外で元気に遊び、体力を つける 	④室内の換気と温度・湿度の 調整を心がける
-------------------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------------------

～かぜをひいた時の食事のポイント～

〈タンパク質〉 体を温めて、体力を維持 するための栄養素です 肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳など	〈炭水化物〉 発熱やせきなどでエネルギー が消費されるので、しっかり 補給しましょう ごはん・麺類・いも類・はちみつなど	〈ビタミンA・C〉 皮膚や鼻・のどの粘膜を正 常に 保ち、抵抗力を高めてくれます にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの 色の濃い野菜や果物	〈水分〉 発熱や下痢などで水分が失 われます。こまめに補給しまし ょう スープ・雑炊・牛乳・お茶 スポーツ飲料・果汁飲料など
--	--	---	---

◎ふるさと発見ランチ

☆15日 三重県産の「セレベス」を使った「鶏肉とセレベスの甘辛揚げ」です。

☆19日 桑名市産の「しじみ」を使った「しじみのみそ汁」です。



◎ワールドランチ

☆11日 ペルー料理の「ポヨサルタード」です。



◎まごわやさしい献立

☆22日 ごはん 発酵乳 いかのカレー揚げ ごま昆布和え 冬至のみそ汁

◎アイアンメニューと骨コツメニュー

☆3日 アイアンメニューの「信田煮」です。

☆19日 骨コツメニューの「厚揚げの中華炒め」と「しじみのみそ汁」と「チーズ」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に

同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。